

## ALCANZAMOS LA AUTONOMÍA RESPONSABLE

Ser autónomo es ser capaz de hacerse cargo de uno mismo y actuar según nuestras propias normas. Los niños viven su día a día dirigidos por otros: son sus padres quienes les indican cuándo hay que levantarse, cuándo lavarse los dientes, les recuerdan que hay que terminar un proyecto de cole... Al crecer, el objetivo es pasar de esas directrices externas a hacerse cargo de todo por iniciativa propia. Es decir, pasar de la obediencia a la autonomía. Obedecemos a nosotros mismos y orientar nuestra propia vida, decidiendo conscientemente qué normas guían nuestro comportamiento. ¿Alguno de vosotros necesita que le recuerden los lunes por la mañana que hay que ir a trabajar?

Durante la adolescencia debe consolidarse esta autonomía. Para lograrlo, los adolescentes necesitan límites y responsabilidades. Todos ellos desean libertad, pero deben comprender que esta implica **responsabilidad**. Si desean tomar sus propias decisiones, también son los responsables de las consecuencias de dichas decisiones. El sentido de responsabilidad se adquiere a través de la experiencia y la práctica, por lo que es importante entrenarlo desde la primera infancia.

### **Lo desarrollamos en familia**

La adolescencia es un periodo de ensayo y aprendizaje. Chicas y chicos necesitan poner a prueba hasta dónde pueden llegar, explorar e ir ampliando su mundo. Los adolescentes tienen que aprender a organizar sus horarios, sus deberes, a gestionar su tiempo... En definitiva, a hacerse cargo de su propia vida. Si van respondiendo adecuadamente a estas responsabilidades, podrán disfrutar de ventajas como volver un poco más tarde, etc.

Es interesante ver esta etapa como una gran oportunidad de **aprendizaje familiar**:

- Los hijos adolescentes tienen que aprender a ser responsables
- Los padres deben aprender a dejarles más espacio y libertad.

- Imaginemos la adolescencia como un **campo de entrenamiento**. La autonomía responsable es el fin, el objetivo, y para aproximarse a ella hay que responder bien ante las oportunidades ofrecidas. Avanzar en la conquista de su autonomía dependerá de su conducta y de si son capaces de gestionar sus responsabilidades.
- No podemos pretender que se comporten de manera responsable si no les damos **la opción de hacerlo**, de decidir y, por supuesto, de equivocarse. Padres e hijos deben poner de su parte, llegar a acuerdos, ceder en ocasiones y mostrarse pacientes y colaborativos.
- Todos tenemos que apreciar el valor de los **compromisos**. Tendremos que ir llegando a acuerdos cada vez más a menudo, ya que la relación deja de ser jerárquica y se vuelve más horizontal.
- Estos **acuerdos** se pueden emplear para fomentar una determinada conducta en los hijos, para establecer normas, o bien los pueden iniciar ellos para solicitar un cambio o privilegio, por ejemplo, volver más tarde a casa. En cualquier caso hay que acordar unas consecuencias, positivas o negativa, que siempre hay que cumplir y respetar.
- Por mucho que se quejen de ellos, los adolescentes siguen necesitando **normas y límites**, ya que estos actúan como marco de referencia. Les aportan seguridad y un punto de partida. El valor pedagógico de los límites reside en el aprendizaje de las consecuencias y en la interiorización de los mismos. No se trata de permitirles todo de repente, ni de ser tan estrictos que nada se pueda cuestionar. Lo ideal es que consensuar las reglas, debatir, argumentar y reflexionar en familia.
  - Los *límites demasiado rígidos o restrictivos* no proporcionan la libertad suficiente para explorar. No da a los adolescentes la oportunidad de decidir y actuar guiados por sí mismos, por lo que sus posibilidades de aprendizaje -y su responsabilidad- se anulan. Este tipo de control impositivo provoca rebeldía y rechazo.
  - Los *límites amplios e incongruentes* conllevan un espacio de libertad demasiado extenso en que el adolescente se mueve sin

critérios ni referencias que le orienten. Al no haber límites o ser estos muy blandos, no se produce un aprendizaje de las consecuencias, tan necesario en el aprendizaje de la decisión.

- Los *límites equilibrados* ofrecen una libertad basada en la responsabilidad, se tienen en cuenta las consecuencias, se fomentan el aprendizaje y el compromiso, y se incita a la colaboración y aceptación de las normas por convicción.

### **Ampliamos**

Vídeo sobre adolescencia y autonomía

<https://www.youtube.com/watch?v=Yaa07lry8Ak>

Artículo sobre contratos con adolescentes

<https://padresenlanube.com/crear-un-contrato-de-comportamiento-con-tu-hijo/>